



# MARZO 2012

Todas as comidas serán servidas con 60 gr. de pan de trigo.  
Ofrecerase como bebida, sempre auga.

# MENU BASAL

As preparacións culinarias poden ser modificadas en función da capacidade de deglución do destinatario.  
Os días dos menús poden verse intercambiados se surxira algún problema con algún tipo de alimentos.

CODIGO	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	MEDIA DIARIA					
2ª SEMANA					01/03/2012		02/03/2012		RESUMEN SEMANA							
	1º PLATO				VERDURAS FORNEADAS	77,12	SOPA DE FIDEOS	201,23	Prot:		24%					
	2º PLATO				MACARRÓNS CON POLO	333,53	CHIPIRÓNS CON ARROZ	314,18	Lip:		26%					
	POSTRE				TERRINA DE FROITAS	76,38	IOGUR	71,23	HC:		50%					
	<b>RESUMEN DIA</b>	645,85	<b>RESUMEN DIA</b>	986,35	<b>RESUMEN DIA</b>	684,76	<b>RESUMEN DIA</b>	628,44	<b>RESUMEN DIA</b>	727,97	Kcal 734,67					
3ª SEMANA					05/03/2012		06/03/2012		07/03/2012		08/03/2012		09/03/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO	PURE DE VERDURAS	85,30	FIDEUA CON CHICHAROS	257,01	PASTEL DE PATACA	138,35	FABAS ESTOFADAS	235,57	CHAMPIÑÓNS A CREMA	80,44	Prot:		24%		
	2º PLATO	PASTA XARDIÑEIRA	339,22	PERU CON CHAMPIÑÓNS	137,83	PEIXE CON PORROS E CENORIA	189,51	POLO CON PIÑA	172,92	ARROZ CON LURAS E PEIXE	314,25	Lip:		20%		
	POSTRE	FROITA	85,09	FROITA CON LARANXA	59,78	IOGUR	71,23	FROITA	59,54	FROITA CON IOGUR	62,29	HC:		56%		
	<b>RESUMEN DIA</b>	651,02	<b>RESUMEN DIA</b>	589,91	<b>RESUMEN DIA</b>	540,50	<b>RESUMEN DIA</b>	562,98	<b>RESUMEN DIA</b>	598,39	Kcal 588,56					
4ª SEMANA					12/03/2012		13/03/2012		14/03/2012		15/03/2012		16/03/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO	CREMA DE BRECOL	156,06	GARBANZOS CON ACELGAS	320,57	SOPA DE ESTRELIÑAS CON VERDURAS	249,89	CALABACIÑO FORNEADO	67,95	TOSTAS DE XAMÓN E QUEIXO	92,26	Prot:		25%		
	2º PLATO	VITELA GUISADA	179,71	POLO CON FRITADA DE PEMENTOS	167,90	LASAÑA DE ATÚN	233,15	PERU ASADO CON SALSA DE PEMENTOS	198,24	CAZOLA DE PEIXE CON TOMATE	190,82	Lip:		24%		
	POSTRE	FROITA	109,34	TERRINA DE FROITAS	59,24	IOGUR	71,23	FROITAS CON LARANXA	104,42	IOGUR	71,23	HC:		51%		
	<b>RESUMEN DIA</b>	586,52	<b>RESUMEN DIA</b>	689,12	<b>RESUMEN DIA</b>	530,15	<b>RESUMEN DIA</b>	512,02	<b>RESUMEN DIA</b>	495,72	Kcal 562,71					
5ª SEMANA					19/03/2012		20/03/2012		21/03/2012		22/03/2012		23/03/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO	LENTELLAS CON ARROZ	295,01	PATACAS A RIOXANA	192,02	CREMA DE PORROS	118,77	CREMA DE CABAZA	167,08	ENSALADA DE CENORIA E QUEIXO	49,44	Prot:		22%		
	2º PLATO	CARNE RICHADA	322,78	PEITUGA CON RULIÑOS DE QUEIXO	321,70	PEIXE CON LIMÓN	209,54	MACARRÓNS CON TOMATE	308,16	PEIXE A GALEGA	219,06	Lip:		28%		
	POSTRE	FROITA	60,84	FROITA CON ZUME	70,46	IOGUR	71,23	FROITA	59,24	TERRINA DE FROITAS	76,58	HC:		50%		
	<b>RESUMEN DIA</b>	820,04	<b>RESUMEN DIA</b>	725,59	<b>RESUMEN DIA</b>	540,95	<b>RESUMEN DIA</b>	675,89	<b>RESUMEN DIA</b>	568,39	Kcal 666,17					
6ª SEMANA					26/03/2012		27/03/2012		28/03/2012		29/03/2012		30/03/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO	XUDIAS VERDES CON PATACAS	117,97	FABADA	262,12	PURE DE VERDURAS	106,16	CHICHAROS CON XAMÓN	188,48	ESPINAFRES SALTEADOS	114,95	Prot:		24%		
	2º PLATO	VITELA CON CHAMPIÑÓNS	225,51	COELLO EN SALSA	410,01	PEIXE O FORNO	211,35	PAELLA DE VERDURAS	330,89	PASTA CON ATÚN	318,54	Lip:		24%		
	POSTRE	TERRINA DE FROITAS	84,44	FROITAS CON ZUME	73,40	IOGUR	88,32	FROITA	60,84	IOGUR	71,23	HC:		52%		
	<b>RESUMEN DIA</b>	569,33	<b>RESUMEN DIA</b>	886,94	<b>RESUMEN DIA</b>	547,24	<b>RESUMEN DIA</b>	721,62	<b>RESUMEN DIA</b>	646,13	Kcal 674,25					